

# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

## 第125回【ツボを押してみよう！＜食欲を抑える編＞】

健康のためやダイエットのために、食事に気を付けようと思っていて、そのストレスやイライラからかえって食べ過ぎてしまったり、甘いものに手が伸びてしまったり、そのような経験が誰にでもあると思います。なかなか我慢できない食欲にもツボ押しは有効です。胃腸の状態を調整したり、消化や吸収を正常な状態に改善して食欲を調性することができます。食欲の秋ですが、体のためにも食べ過ぎを防ぎ、健康的に食事をするように心がけましょう。今回は食欲を抑えるのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 石門（せきもん） ■※■



胃腸の機能を調整して食欲をコントロールするのに効果的なツボです。

#### <ツボの探し方と押し方>

おへそから下方に指幅3本離れたところがツボです。押すときは、親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

### ■※■ 陰谷（いんこく） ■※■



腎機能に働きかけ健全な状態にして消化、吸収を整えて食べ過ぎを防ぐのに効果的なツボです。

#### <ツボの探し方と押し方>

膝の裏側で膝を曲げるとできる横ジワの内側で2本腱があるその間のところがツボです。押すときは、膝を曲げてツボを押す側と同じ手で膝を握るように親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### △▼△ツボを押すときのポイント△▼△

両側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。